

2月 予定献立表

令和2年2月 志村さかした保育園

日付	乳児午前 おやつ	給食	おやつ	使用している食材	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)
1(土)	おかし 牛乳	ピラフ 鶏のトマト煮 えのきのスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、鶏肉、こしょう、鶏もも、キャベツ、しめじ、にんにく、カットトマト、油 えのきのスープ(ねぎ、人参、白菜、えのき、青梗菜:だしあつお、だし昆布、醤油、塩、三温糖、ケチャップ)	幼 576 乳 541	23.5 21.9
3(月)	おかし 牛乳	わかめご飯 カレイの煮つけ 春雨サラダ 豚汁 果物	ココアトースト 牛乳	カレイ、生姜、三温糖、醤油、みりん、春雨、きゅうり、もやし、ささ身、酢、ごま油 玉ねぎ、人参、ごぼう、里芋、葉ねぎ、舞茸、豚肉、煮干しだし、だし昆布、味噌	幼 577 乳 542	26.7 24.5
4(火)	おかし 牛乳	ミートソースパゲティ ツナサラダ かぶのスープ 果物	昆布おにぎり 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、豚ひき、にんにく、カットトマト、トマトピューレ、小麦粉、油、塩、三温糖、ケチャップ、ソース ツナ、キャベツ、きゅうり、醤油、酢、オリーブオイル、ねぎ、かぶ、白菜、椎茸、小松菜、鶏肉、だしあつお、だし昆布	幼 610 乳 556	23.8 22.1
5(水)	果物 牛乳	ご飯 豆腐のうま煮 おかか和え さつま芋の味噌汁 果物	りんごのケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、椎茸、にんにく、生姜、豚ひき、厚揚げ、醤油、塩、片栗粉、りんご、小麦粉、豆乳、マーガリン ブロッコリー、きゅうり、黄バブリカ、かつお節、さつま芋、ねぎ、えのき、キャベツ、葉ねぎ、だしあつお、だし昆布、味噌、BP	幼 573 乳 532	23.2 20.8
6(木)	果物 牛乳	レーズンパン 鮭フライ かぼちゃサラダ みぞれスープ 果物	カレーピラフ、 牛乳	鮭、小麦粉、塩、パン粉、ソース、ケチャップ、三温糖、かぼちゃ、人参、きゅうり、コーン、マヨネーズ ねぎ、椎茸、大根、れんこん、豚肉、小松菜、だしあつお、だし昆布、醤油、油、玉ねぎ、ピーマン、豚ひき	幼 594 乳 544	26.2 23.9
7(金)	おかし 牛乳	納豆ご飯 鶏の香味焼き 野菜の海苔和え 厚揚げの味噌汁 果物	ジャージャー麺 牛乳	小松菜、たくあん、納豆、鶏もも、ねぎ、生姜、醤油、砂糖、みりん、もやし、きゅうり、キャベツ、黄バブリカ、もみのり 厚揚げ、ほうれん草、玉ねぎ、人参、白菜、だし煮干し、だし昆布、味噌、酢、ごま油、豚ひき	幼 606 乳 565	27.1 24.8
8(土)	おかし 牛乳	鶏肉丼 塩キャベツ お麩の味噌汁 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、鶏肉、椎茸、葉ねぎ、きざみ海苔、三温糖、醤油、塩、キヤベツ、きゅうり、黄バブリカ ねぎ、人参、舞茸、わかめ、麸、小松菜、だしあつお、だし昆布、味噌、酢、ごま油、ごま	幼 557 乳 526	24.5 22.7
10(月)	おかし 牛乳	チキンカレー ひじきのサラダ トマトと大根のスープ 果物	おからケーキ 牛乳	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜、鶏もも、カットトマト、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、カレー粉、塩、こしょう、豆乳、BP、おから ひじき、キャベツ、きゅうり、黄バブリカ、醤油、三温糖、酢、ねぎ、トマト、大根、豚肉、しめじ、葉ねぎ、だしあつお、だし昆布	幼 576 乳 538	22.2 20.9
11(火)				建国記念の日		
12(水)	おかし 牛乳	ご飯 油淋鶏 ブロッコリーのしらす和え 油揚げの味噌汁 果物	ジャムサンド 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、しょうが、葉ねぎ、片栗粉、醤油、酢、三温糖、ごま油、ブロッコリー、きゅうり、黄バブリカ、しらす 玉ねぎ、人参、油揚げ、じゃが芋、えのき、小松菜、だし煮干し、だし昆布、味噌、塩、イチゴジャム、マーガリン	幼 624 乳 577	26.9 24.6
13(木)	果物 牛乳	胚芽ロール ハンバーグ 果物 しょうゆフレンチ ほうれん草のスープ	白玉しるこ 牛乳	豚ひき、玉ねぎ、人参、ピーマン、ゼラチン、パン粉、豆乳、塩、こしょう、ケチャップ、ソース、三温糖、豆腐 きゅうり、コーン、キャベツ、醤油、酢、油、ねぎ、えのき、白菜、ほうれん草、だしあつお、だし昆布、小豆、白玉	幼 570 乳 528	25.3 23.2
14(金)	おかし 牛乳	ゆかりご飯 鮭の照り焼き 切干大根の煮物、里芋の味噌汁 果物	マカロニ洋風煮 牛乳	鮭、生姜、醤油、酒、三温糖、切干大根、人参、白滝、えのき、油揚げ、いんげん、だしあつお、だし昆布 玉ねぎ、椎茸、里芋、大根、豚肉、葉ねぎ、だしあつお、だし昆布、味噌、ピーマン、豚ひき	幼 533 乳 507	25.5 23.5
15(土)	おかし 牛乳	そぼろご飯 マカロニサラダ きのこの味噌汁 果物	おかし 牛乳	鶏ひき、玉ねぎ、人参、小松菜、生姜、コーン、醤油、塩、ごま油、三温糖 マカロニ、きゅうり、ツナ、大豆マヨネーズ、ねぎ、かぶ、もやし、舞茸、小松菜、だしあつお、だし昆布、味噌	幼 617 乳 560	25.4 23.2
17(月)	おかし 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 棒棒鶏風サラダ わかめスープ 果物	きな粉サンド 牛乳	玉ねぎ、人参、にら、生姜、にんにく、豚ひき、木綿、ごま油、醤油、味噌、三温糖、片栗粉 きゅうり、もやし、キャベツ、ささ身、すりごま、酢、白菜、コーン、小松菜、わかめ、塩、マーガリン、きな粉	幼 607 乳 563	24.5 22.7
18(火)	果物 牛乳	醤油ラーメン 豚の煮物 焼き野菜のマリネ 果物	そぼろにぎり 牛乳	ねぎ、人参、もやし、にら、干し椎茸、豚肉、にんにく、生姜、だしあつお、昆布、煮干し、醤油、塩 大根、玉ねぎ、人参、小松菜、生姜、豚肉、三温糖、油、じゃこ、人参、れんこん、かぼちゃ、じゃこ、酢、鶏ひき	幼 603 乳 568	27.7 25.2
19(水)	おかし 牛乳	ごま塩ご飯 ねぎ塩チキン 切干大根の煮物、田舎風味噌汁 果物	きつねうどん 牛乳	鶏もも、ねぎ、にんにく、塩、こしょう、片栗粉、ごま油、切干大根、人参、きゅうり、黄バブリカ、醤油、三温糖、酢 ねぎ、れんこん、人参、葉ねぎ、椎茸、豚肉だしあつお、昆布、味噌、油揚げ、小松菜	幼 548 乳 522	24.0 22.3
20(木)	果物 牛乳	チーズパン たらのパン粉焼き プロッコリーサラダ ポトフ 果物	ピラフ 牛乳	たまねぎ、人参、にんにく、パセリ、たら、パン粉、オリーブオイル、塩、カレー粉、ブロッコリー、コーン、きゅうり ツナ、醤油、三温糖、酢、じゃがいも、大根、ねぎ、葉ねぎ、しめじ、鶏ひき、だしあつお、昆布、ピーマン、鶏肉	幼 538 乳 503	27.5 24.9
21(金)	おかし 牛乳	ハヤシライス コールスローサラダ 白菜のスープ 果物	黒糖蒸しパン 牛乳	玉ねぎ、人参、豚肉、トマトジュース、トマトピューレ、牛脂、にんにく、小麦粉、油、ケチャップ、ソース、醤油、塩、三温糖、BP キャベツ、コーン、きゅうり、オリーブオイル、こしょう、酢、白菜、椎茸、ねぎ、小松菜、鶏肉、だしあつお、昆布、豆乳、黒糖、ごま	幼 605 乳 562	24.1 22.4
22(土)	おかし 牛乳	中華丼 もやしのナムル キャベツのスープ 果物	おかし 牛乳	玉ねぎ、人参、竹の子、椎茸、白菜、豚肉、にんにく、生姜、青梗菜、ごま油、塩、醤油、片栗粉 もやし、きゅうり、鶏ささみ、キャベツ、ねぎ、葉ねぎ、しめじ	幼 596 乳 558	24.3 22.5
24(月)				振替休日		
25(火)	果物 牛乳	けんちんうどん 厚揚げと鶏の煮物 白菜の昆布和え 果物	シュガートースト 牛乳	ねぎ、人参、里芋、ごぼう、椎茸、油揚げ、小松菜、鶏肉、だしあつお、昆布、醤油、塩、みりん、ごま油、砂糖 大根、玉ねぎ、鶏もも、厚揚げだしあつお、昆布、三温糖、白菜、黄ピーマン、胡瓜、ごま、塩昆布、マーガリン	幼 596 乳 562	31.2 28.1
26(水)	おかし 牛乳	ご飯 鰯の野菜あんかけ 果物 キャベツマヨネーズサラダ 根菜の味噌汁	焼きそば 牛乳	玉ねぎ、人参、ピーマン、生姜、鰯、だしあつお、昆布、塩、醤油、ごま油、味噌、もやし、豚肉 キャベツ、きゅうり、コーン、ツナ、マヨネーズ、大根、ねぎ、ごぼう、れんこん、葉ねぎ、椎茸、油揚げ	幼 558 乳 527	24.5 22.7
27(木)	果物 牛乳	丸パン タンドリーチキン 果物 野菜の胡麻味噌和え 大根のスープ 果物	いなりおにぎり 牛乳	鶏もも、玉ねぎ、にんにく、生姜、ケチャップ、三温糖、塩、醤油、カレー粉、オリーブオイル、油揚げ、ほうれん草 人参、じゃがいも、黄ピーマン、ブロッコリー、すりごま、ごま、味噌、油、大根、ねぎ、しめじ、だしあつお、昆布	幼 569 乳 574	23.0 24.4
28(金)	おかし 牛乳	鮭ごはん 揚げ豚の甘酢あんかけ 小松菜のお浸し 豆腐のスープ 果物	ココアカップケーキ 牛乳	れんこん、白菜、生姜、ピーマン、豚ロース、塩、こしょう、砂糖、酢、油、片栗粉、小麦粉、豆乳、BP、ココア、生クリーム、いちご、豆腐 鮭、トマト、小松菜、きゅうり、えのき、油揚げ、しらす、だしあつお、昆布、醤油、ねぎ、人参、椎茸、葉ねぎ、わかめ、フルーベリージャム	幼 615 乳 571	25.4 23.4
29(土)	おかし 牛乳	焼肉丼 大根の浅漬け コーンスープ 果物	おかし 牛乳	人参、もやし、青梗菜、にんにく、豚肉、醤油、三温糖、塩、ごま油 大根、白菜、生姜、だしあつお、昆布ねぎ、コーン、小松菜、鶏肉	幼 613 乳 571	28.2 25.6

※ 仕入れの都合により献立を変更することがあります。

※ 食べたことのない食材がありましたらご家庭で食べてみてください。

基準値 幼児 575 24.4

乳児 472 20.1

平均値 幼 585 25.4

乳 548 23.5